Berikan Makan Lebih Banyak Selagi Bayi Tumbuh

Mulai beri makan di usia

6 bulan



Jenis makanan:
Bubur lunak, makanan yang dilumatkan
Berapa sering:
2-3 kali tiap hari
Berapa banyak:
2-3 sendok teh setiap kali makan

Dari usia

6-9 bulan



Jenis makanan:
Makanan yang dilumatkan
Berapa sering:
2-3 kali tiap hari dan 1-2 makanan selingan
Berapa banyak:
2-3 sendok teh sampai ½ mangkok 250ml setiap kali makan

Dari usia

9-12 bulan



Jenis makanan:
Makanan yang dicacah atau dilumatkan dan makanan yang bisa dipegang anak
Berapa sering:
3-4 kali tiap hari dan 1-2 makanan selingan
Berapa banyak:
Paling kurang ½ mangkok 250ml setiap kali makan

Dari usia

12-24 bulan



Jenis makanan:
Makanan keluarga, makanan yang dipotong atau dilumatkan bila perlu
Berapa sering:
3-4 kali tiap hari dan 1-2 snack
Berapa banyak:
¾ sampai 1 mangkuk setiap kali makan

Hal-Hal Yang Perlu Diingat



- Usia antara 6 bulan sampai 2 tahun, seorang anak perlu terus disusui.
- Bila Anda tidak menyusui, beri makan bayi Anda dua cangkir susu (500 ml total) setiap hari.
- Hindari pemberian teh, kopi, minuman dengan kandungan gula yang tinggi atau minuman berwarna pada bayi. Kurangi jumlah pemberian jus segar.
- Selalu berikan makan bayi menggunakan mangkuk terbuka yang bersih. Jangan gunakan botol, empeng atau cangkir corot.
- Bawa bayi Anda ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan rutin dan imunisasi.
- Timbanglah anak Anda setiap bulan di Posyandu.
- Selama sakit, berikan anak makan sedikit tapi sering dan lebih banyak cairan, termasuk ASI dan cairan lain. Berikan dorongan pada bayi untuk makan berbagai makanan yang disukainya. Setelah sembuh beri lebih banyak makanan dan lebih sering selama paling kurang 2 minggu.

Program ini diselenggarakan bekerja sama dengan PNPM Generasi

Dokumen ini dibuat dengan dukungan masyarakat Amerika Serikat melalui Millennium Challenge Corporation. Informasi, opini, dan kesimpulan yang dicantumkan di sini tidak mewakili posisi Millennium Challenge Corporation atau Pemerintah Amerika Serikat.

Bagaimana **Memberikan Makan Bayi** Setelah Usia 6 Bulan

















Setelah 6 Bulan

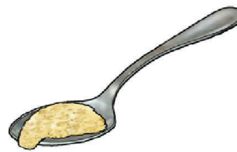
Apa yang perlu Anda ketahui:

- Untuk 6 bulan pertama, berikan bayi Anda ASI eksklusif (tidak memberikan makanan, atau minuman lain, bahkan air putih).
- Ketika bayi Anda telah berusia 6 bulan, terus susui sesering mungkin semau bayi, siang maupun malam.
- ASI tetap merupakan makanan paling penting sampai bayi berusia 2 tahun.
- Waktu memberi makan bayi usia antara 6-12 bulan, selalu berikan ASI terlebih dahulu sebelum memberikan makanan lain.
- Setelah berusia 6 bulan, anak-anak harus mendapatkan kapsul vitamin A dua kali setahun. Berkonsultasilah dengan petugas kesehatan.
- Berikan satu bungkus tabur gizi pada makanan siap saji untuk satu kali waktu makan. Tabur gizi diberikan kepada balita usia 6-12 bulan dua hari sekali.



Waktu Bayi Anda Pertama Kali Mulai Makan

- Berikan bayi Anda 1-2 sendok teh makanan lunak tiga kali sehari. Secara perlahan tingkatkan frekuensi, jumlah, kepekatan dan variasi makanan.
- Perkaya bubur bayi dengan ASI, kacang yang dilunakkan, buah dan sayuran, mulai berikan makanan hewani sedini dan sesering mungkin.



Kekentalan tepat



Terlalu encer

- Bayi Anda memerlukan berbagai jenis makanan:



- Bayi hanya memerlukan sedikit sekali minyak (tidak lebih dari ½ sendok teh per hari).

Penyiapan dan Penyimpanan Yang Aman

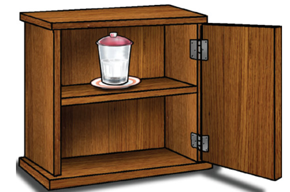
- Cuci tangan Anda dengan sabun sebelum menyiapkan makanan dan sebelum memberi makan bayi. Tangan bayi juga harus dicuci juga. Cuci tangan Anda setelah mengganti popok atau ke toilet.



- Cuci seluruh mangkuk, cangkir dan peralatan dengan sabun. Biarkan tetap tertutup sampai digunakan.



- Siapkan makanan di tempat yang bersih dan biarkan tetap tertutup. Bayi punya cangkir atau mangkuk sendiri.
- Hidangkan makanan segera setelah disiapkan.
- Panaskan makanan yang telah disimpan di luar selama lebih dari satu jam.



- Bayi secara perlahan belajar makan sendiri. Orang dewasa harus mendorong anak-anak untuk makan cukup dan pastikan bahwa makanan tetap bersih.
- Berikan makan di lingkungan yang bersih.

